Kolumne

Was mich heute stärkt

Katharina Thorn

Trainerin für angewandte Selbstfürsorge. Sie lebt mit MS und unterstützt Menschen dabei, Selbstfürsorge alltagstauglich und nachhaltig in ihr Leben zu integrieren. In ihrer Kolumne teilt sie persönliche Erfahrungen und Impulse für einen achtsamen Umgang mit sich selbst. www.katharinathorn.com.

Früher habe ich Stärke oft mit Härte verwechselt. Ich dachte, stark sein bedeutet, möglichst viel auszuhalten und alles mit sich selbst auszumachen. Gerade mit MS wollte ich mir lange beweisen, dass ich trotzdem alles schaffe. Heute sehe ich das anders.

Autorin: Katharina Thorn

Dauerhaft stark ist nicht, wer am meisten aushält, sondern wer sich rechtzeitig steuert.

Lange habe ich versucht, allem standzuhalten, ohne etwas auf mein eigenes Konto einzuzahlen. Heute weiß ich, dass Stabilität nicht dadurch entsteht, immer weiterzumachen, sondern auch dadurch, bewusst wieder Energie zurückzugeben.

Ich achte inzwischen viel bewusster darauf, was mir Kraft gibt und was sie mir nimmt. Für mich beginnt das oft schon morgens mit kleinen Dingen. Erst einmal kurz bei mir anzukommen, statt sofort loszurennen. Mich zu fragen: Wie starte ich eigentlich in diesen Tag? Was brauche ich heute wirklich?

Ich habe verstanden, dass Stabilität nicht plötzlich entsteht. Sie entwickelt sich vielmehr aus dem, was wir uns selbst jeden Tag geben. Prioritäten zu setzen. Nicht immer über die eigenen Grenzen zu gehen. Auch mal Nein zu sagen oder das Tempo rauszunehmen, bevor der Körper einen dazu zwingt.

Für mich bedeutet Selbstfürsorge deshalb nicht nur Entspannung oder eine Pause zwischendurch. Sondern einen bewussteren Umgang mit meiner Energie. Aktiv zu überlegen: Was stärkt mich heute? Was gibt mir Kraft? Und was brauche ich, damit mein Selbstfürsorgekonto nicht dauerhaft leerläuft?

Dabei geht es nicht darum, immer alles perfekt zu machen. Auch für mich bleibt das ein bewusster Prozess. Aber ich merke inzwischen deutlich, wie sehr sich mein Alltag verändert, wenn ich beginne, regelmäßig für mich einzuzahlen.

Je voller mein Selbstfürsorgekonto ist, desto stabiler fühle ich mich innerlich.

Je voller dieses Selbstfürsorgekonto ist, desto stabiler fühle ich mich innerlich. Herausforderungen verschwinden dadurch nicht. Aber ich merke, dass ich heute viel schneller gegensteuern kann, anders mit meiner Energie umgehe und Belastungen besser ausgleichen kann.

Für mich entsteht innere Stabilität nicht zufällig. Sie entwickelt sich aus dem, was wir uns selbst im Alltag geben.

Mein Impuls für dich:

Was sind die Dinge, die heute auf dein Selbstfürsorgekonto einzahlen würden – und wann hast du dir zuletzt bewusst etwas davon gegeben?